

Coordinación:

**Dra. María José Galiano Segovia**

Pediatra. Centro de Salud María Montessori. Leganés (Madrid)

## Políticas públicas para reducir el consumo de bebidas azucaradas en niños y adolescentes

Section on Obesity & Committee on Nutrition. American Academy of Pediatrics. Public policies to reduce sugary drink consumption in children and adolescents



Muth ND, Dietz WH, Magge SN, Johnson RK. Pediatrics. 2019; 134: e20190282.

### Resumen

El consumo excesivo de azúcares añadidos, especialmente el de las bebidas azucaradas, contribuye a la alta prevalencia de obesidad en la infancia y la adolescencia. También aumenta el riesgo de caries dental, enfermedad cardiovascular, hipertensión, dislipemia, resistencia a la insulina, diabetes mellitus tipo 2 e hígado graso.

La Organización Mundial de la Salud recomienda limitar la ingesta de azúcares añadidos a menos del 10% del total de calorías –aunque sería deseable que fuera menor del 5%– para aumentar los beneficios en la salud. Pero los azúcares añadidos todavía representan en los niños norteamericanos un 17% del total de sus calorías, la mitad de las mismas procedentes de bebidas azucaradas. Los azúcares añadidos no incluyen la fructosa y la lactosa, que se encuentran de forma natural en frutas, verduras y leche sin azúcar. La Academia Americana del Corazón recomienda que los azúcares añadidos no deberían incluirse en la dieta habitual de niños menores de 2 años.

Por tanto, parece necesario implementar estrategias políticas para reducir el consumo de bebidas azucaradas en niños y adolescentes.

Los pediatras desempeñan un papel muy importante en la identificación temprana, la prevención y el tratamiento de la obesidad. Pero son necesarios cambios en la política pública de salud para mejorar la nutrición infantil reduciendo el consumo de bebidas azucaradas. El pediatra de cabecera puede contribuir a implementar estas medidas.

### Recomendaciones de política de salud pública

- Aumentar el precio de las bebidas azucaradas mediante la imposición de impuestos a la producción y la distribución. Este aumento de impuestos se debe acompañar de una amplia campaña de educación para ayudar a las partes interesadas a entender los riesgos de su consumo, así como la justificación y los beneficios del impuesto. Esos ingresos por impuestos deben asignarse, al menos en parte, a la reducción de las diferencias socioeconómicas y en el acceso a la salud.

Estas medidas se han demostrado eficaces, ya que han conseguido reducir las ventas de bebidas azucaradas en alrededor de un 10%.

- Apoyar los esfuerzos para disminuir la publicidad de bebidas azucaradas destinada a niños y adolescentes.

Aunque las empresas están protegidas por los derechos comerciales de libre comercio, se podría eliminar el subsidio publicitario para los alimentos y bebidas nutricionalmente pobres que se comercializan para los niños.

También se debería prohibir la venta y evitar la publicidad tanto en autobuses como alrededor de las zonas escolares, así como el patrocinio de bebidas azucaradas en eventos deportivos para jóvenes.

- Garantizar el acceso a alimentos y bebidas saludables y desalentar el consumo de bebidas azucaradas en todos los programas de nutrición que ofrece el gobierno para ayudar a familias de bajos ingresos.

Se ha demostrado que dar 30 céntimos por cada dólar que se gasta en fruta y verdura aumenta la compra de estos alimentos un 26%. La educación debería extenderse además resaltando los beneficios de consumir frutas y verduras y los riesgos para la salud de las bebidas azucaradas y los azúcares añadidos.

- Los niños, los adolescentes y sus familias deberían tener acceso a una información nutricional creíble, incluidas las etiquetas de nutrición, los menús de restaurantes, los anuncios, etc.

No está claro que las etiquetas nutricionales ayuden a mejorar la salud, pero el consumidor que lee las etiquetas tiende a hacer elecciones más saludables.

- Se deberían adaptar y seguir políticas que propiciaran que las bebidas saludables fueran la elección por defecto. Por ejemplo, servir agua o leche como bebida por defecto en los menús infantiles. Si la opción más saludable resulta la más fácil de escoger (o por defecto), esta será la más probable.
- Los hospitales deberían servir como modelo de implementación de políticas para limitar o desincentivar la compra de bebida azucaradas.

Habría que aumentar la concienciación pública sobre la contribución de las bebidas azucaradas a la obesidad y, por tanto, cambiar las normas sociales respecto a las bebidas azucaradas.

El consumo de azúcares añadidos supone un porcentaje alto de las calorías en las dietas habituales de niños y adolescentes, lo que contribuye a aumentar la incidencia de enfermedades crónicas y, sobre todo, la obesidad.

Es labor de todos intentar disminuir el consumo de azúcares añadidos, pero para ello es necesario que los gobiernos colaboren mucho más en la adopción de medidas de salud pública, concienciando a la población con campañas de educación. También los pediatras, desde sus consultas, pueden contribuir informando a las familias; asimismo, se puede contribuir a través de la participación en los consejos escolares, de salud, las juntas, los comités de hospitales, etc., a mejorar la alimentación de niños y adolescentes. ■

M.J. Galiano Segovia  
Centro de Salud María Montessori. Leganés (Madrid)

#### Lo que aporta este estudio:

Frente a la realidad del aumento en la ganancia de peso de la población infantojuvenil, las medidas de consejo e intervención nutricional desde las consultas de pediatría o desde los centros escolares no son suficientes. Se necesitan políticas de salud pública que incluyan un gravamen sobre las bebidas azucaradas (en España esta medida está implementada en Cataluña desde 2017), y una regulación estricta en la publicidad dirigida a niños y adolescentes, pero en la que también deben estar involucrados los pediatras, en especial en el ámbito de la atención primaria, no sólo en el aspecto asistencial, sino mediante su participación en las estructuras administrativas locales y autonómicas.

## Pasar al menos 2 horas a la semana en contacto con la naturaleza se asocia con un mejor estado de salud y un mayor bienestar

Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing

White MP, Alcock I, Grellier J, Wheeler BW, Hartig T, Warber SL, et al. Scientific Reports. 2019; 9: 7.730.



### Resumen

Cada vez hay más datos de estudios epidemiológicos que sugieren que, a mayor contacto con la naturaleza (parques, bosques o playas), mejor es el estado de salud y el bienestar, al menos en poblaciones favorecidas, mayoritariamente urbanas. Vivir en una zona urbana más verde se asocia con una menor probabilidad de padecer enfermedad cardiovascular, obesidad, diabetes mellitus y enfermedad mental, entre otras afecciones, en población adulta, y con un menor riesgo de sufrir obesidad y miopía en niños. La mayoría de datos se obtienen de forma indirecta, a través del conocimiento de su lugar de residencia, pero no se correlaciona necesariamente con la cantidad de contacto «directo», es decir, el tiempo que realmente se pasa en ambientes naturales.

En este estudio los autores han diseñado un modelo para medir el tiempo real de contacto con un ambiente natural por semana y correlacionarlo con variables de salud bien conocidas. Como se trataba de una muestra nacional representativa, les permitió estratificar por variables socioeconómicas que podían

condicionar los resultados. El estudio se realizó en Reino Unido y comprendía una muestra de 4.000 personas por semana, procedentes de las encuestas de los años 2014-2016 del programa «Monitor of Engagement with the Natural Environment» (MENE). La muestra final evaluada estaba constituida por 20.654 adultos. Tanto la valoración del estado de salud como del bienestar se realizaron mediante autodeclaración. La duración del contacto con el medio natural se obtuvo multiplicando el número de visitas semanales por la duración de una de las visitas escogidas aleatoriamente en esa semana. Con estos datos la duración se estratificó en 7 categorías (entre 0 y  $\geq 300$  min).

### Comentario

Los autores encontraron una asociación significativa entre los sujetos que señalaron que su estado de salud era bueno y el bienestar elevado con haber estado en contacto con la naturaleza  $\geq 60$  minutos/semana; esta significación se mantuvo después de corregir por las variables socioeconómicas sólo para el grupo que estuvo al aire libre  $\geq 120$  minutos/semana, sin encontrar una mejoría mayor con duraciones más prolongadas.

Por debajo de 120 minutos de visita semanal a ambientes naturales no se encontró ninguna diferencia al comparar con el grupo que no tenía ningún contacto, como si 120 minutos fuera un umbral a partir del cual se obtienen beneficios para la salud.

Entre las posibles explicaciones que los autores encuentran puede estar el hecho de que permanecer más tiempo en contacto con la naturaleza sea un marcador indirecto de actividad física. Señalan también que no importa el modo en que se llegue al umbral de 120 minutos para conseguir el beneficio (p. ej., largos paseos 1 o 2 veces a la semana frente a paseos diarios de corta duración).

Es cierto que el estudio tiene limitaciones, incluida la falta de evaluación de la «calidad» de la exposición; sin embargo, los hallazgos van en la línea de lo obtenido en los estudios epidemiológicos en que se estimaba de una forma indirecta las salidas al aire libre. Los autores sugieren en sus conclusiones que pasar  $\geq 120$  minutos a la semana en ambientes naturales puede representar un «umbral» importante para la salud y el bienestar en la población adulta inglesa. ■

J.M. Moreno Villares  
Clínica Universidad de Navarra. Madrid

#### Lo que aporta este artículo:

A veces nos cuesta aceptar lo que parece de sentido común: vivir más en contacto con la naturaleza nos hace estar más sanos y sentirnos mejor. En una época en que parece que todo debe ser mensurable para ser creído y, por tanto, aceptado, sean bienvenidos estudios como el comentado para reforzar las ideas que proporcionan el sentido común y la observación. Como en muchas otras estrategias encaminadas a hacer que la población siga unos hábitos de vida saludables, la pregunta es cómo se lo transmitimos a los ciudadanos y, especialmente, cómo hacemos que nuestros niños y nuestros jóvenes aprecien que vivir más en contacto con la naturaleza no sólo consigue que se encuentren mejor hoy, sino que también tengan una vida más saludable y, ¿por qué no?, quizá más feliz.